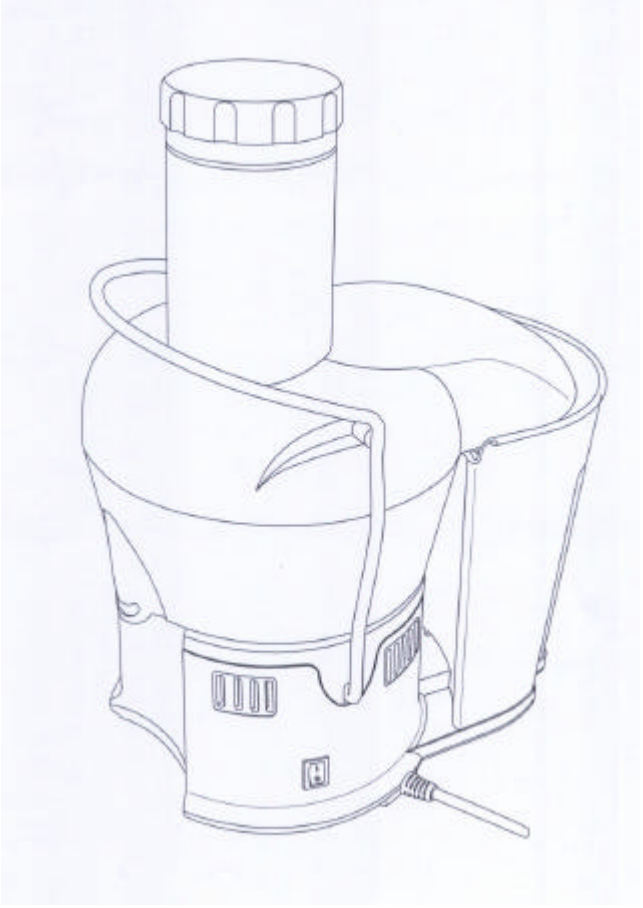
Mode d’emploi

Modèle CHSJ-221BG



Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des enfants ou par d'autres personnes sans assistance ou supervision si leurs capacités physiques, sensorielles ou mentales les empêchent de l'utiliser en toute sécurité. Il est nécessaire que les enfants soient sous surveillance de façon à ce qu'ils ne jouent pas avec les appareils.

MISES EN GARDE IMPORTANTES

Lors de toute utilisation d'appareils électriques, des précautions de sécurité élémentaires doivent toujours être observées, et notamment les suivantes :

- Lire toutes les instructions avant de commencer à utiliser votre centrifugeuse.
- Éviter tout contact corporel avec les pièces en mouvement de la centrifugeuse.
- Une étroite surveillance est nécessaire lors de l'utilisation d'un appareil à proximité d'enfant.
- Les lames sont très coupantes – Toujours utiliser le poussoir.
- NE PAS utiliser à l'extérieur, ce produit est destiné à un usage domestique seulement.
- NE PAS mettre les doigts ou des objets à l'intérieur des ouvertures de la centrifugeuse lorsqu'elle est en fonctionnement. Si un morceau de fruit ou de légume se trouve bloqué dans l'ouverture, utiliser le poussoir ou un autre morceau pour le déloger et le pousser vers le bas. S'il est impossible de résoudre le problème de cette manière, éteindre le moteur et démonter la centrifugeuse pour retirer les aliments restants.
- Afin d'éviter tout risque de choc électrique, NE PAS immerger le bloc moteur dans l'eau ou dans un quelconque autre liquide.
- NE PAS faire fonctionner cet appareil (ou un quelconque autre appareil) si le cordon ou la prise sont endommagés, ou après un dysfonctionnement de l'appareil, ou si l'appareil est endommagé de quelque manière que ce soit. Pour tout contrôle, réparation ou réglage électrique ou mécanique, renvoyer l'appareil au centre de service après-vente agréé le plus proche.
- Débrancher l'appareil avant de le nettoyer et avant de monter ou démonter des pièces.
- Éteindre l'appareil avant tout nettoyage et avant tout montage ou démontage de pièces.
- NE PAS débrancher la prise électrique en tirant sur le cordon. Pour débrancher, ne pas se servir du cordon, mais saisir fermement la fiche pour la retirer.
- Éteindre toutes les commandes avant de débrancher ou de brancher l'appareil dans une prise électrique.
- S'assurer de toujours mettre l'interrupteur en position arrêt après chaque utilisation de la

centrifugeuse. S'assurer de l'arrêt total du moteur avant de démonter l'appareil.

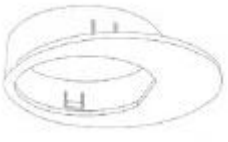
- Toujours s'assurer que le couvercle de la centrifugeuse est bien verrouillé avant de mettre le moteur sous tension. Ne jamais défaire les crochets de verrouillage lorsque l'appareil est en cours de fonctionnement.
- NE PAS laisser pendre le cordon électrique du bord de la table ou de la surface de travail.
- L'utilisation d'accessoires non vendus ou recommandés par le fabricant de l'appareil présente des risques d'incendie, de chocs électriques ou de blessures.
- Ne jamais tenter de neutraliser le mécanisme de verrouillage du couvercle.
- Ne pas utiliser l'appareil si le tamis est endommagé.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé avec des aliments autres que les fruits ou légumes.

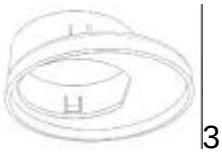
CONSERVER SOIGNEUSEMENT CES INSTRUCTIONS

- ***AVERTISSEMENT :*** *Cet appareil est doté d'une fiche polarisée. Pour réduire le risque de choc électrique, cette fiche ne peut être insérée dans une prise polarisée que dans un sens. Si la fiche ne rentre pas complètement dans la prise, retournez-la. Si elle ne rentre toujours pas, contacter un électricien qualifié. Ne jamais modifier la prise en aucune manière.*

LISTE DES PIÈCES

1


2

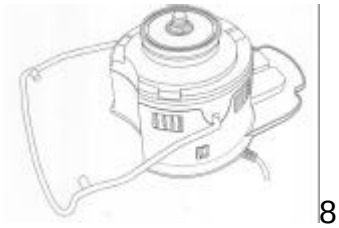

3

4

5

6

7


8

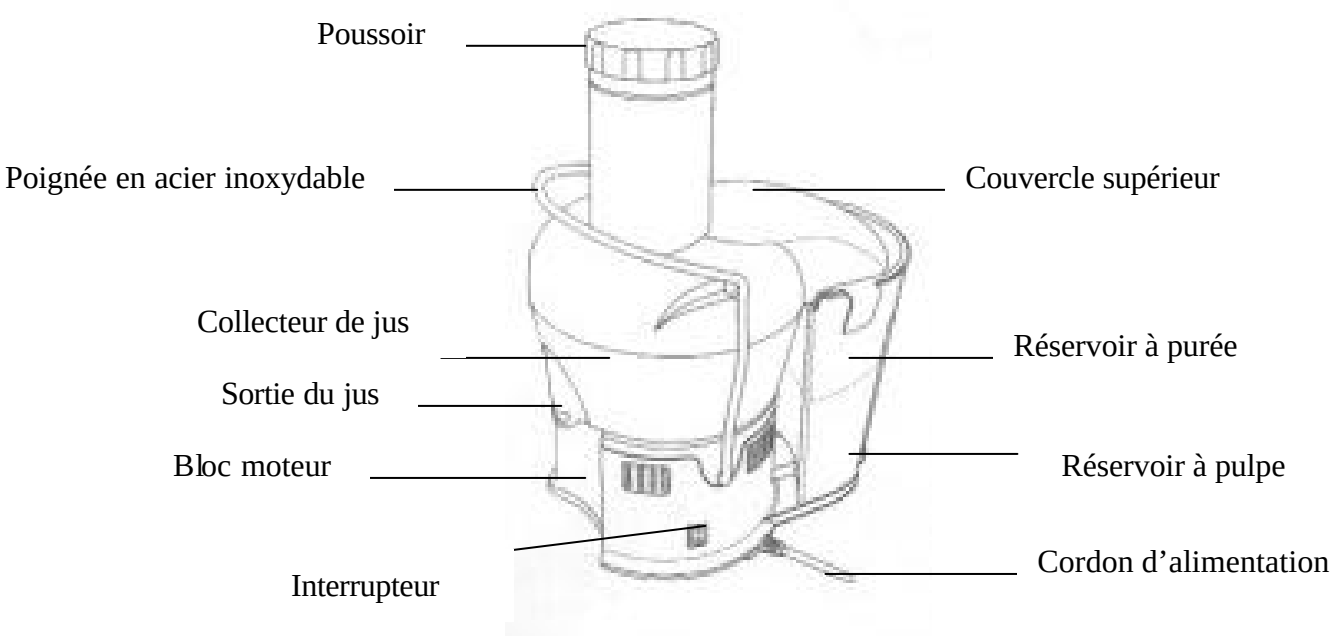
9

10

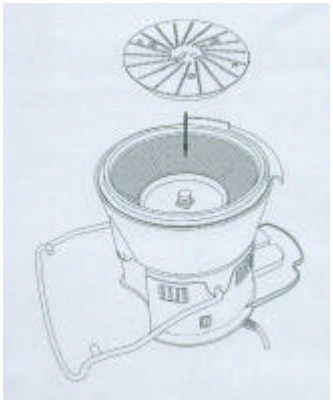
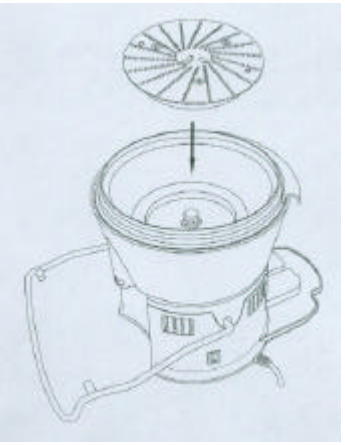
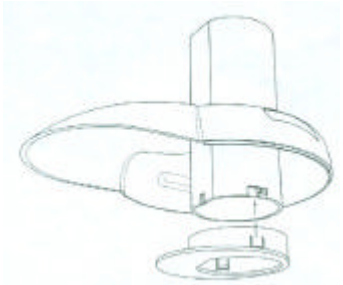
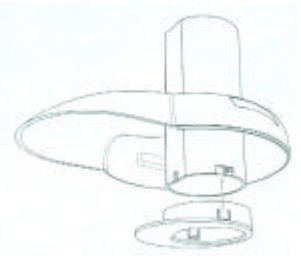
11

12

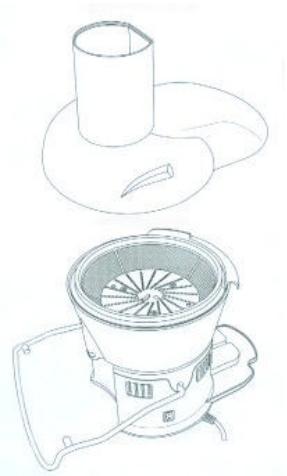
1 Couvercle supérieur 2. Plaque de pression 3. Couvercle du disque de coupe (FACULTATIF) 4. Collecteur de jus 5. Panier filtre 6. Panier à purée 7. Disque de coupe 8. Bloc-moteur 9. Réservoir à pulpe 10 Réservoir à purée 11. Poussoir 12 Dispositif de verrouillage de la lame

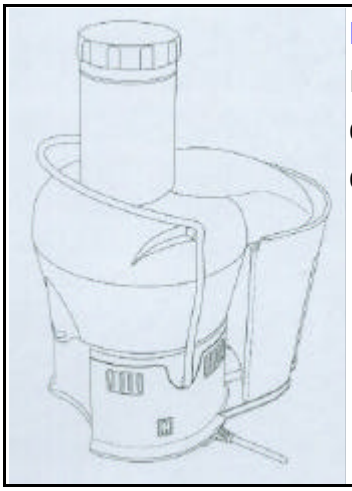
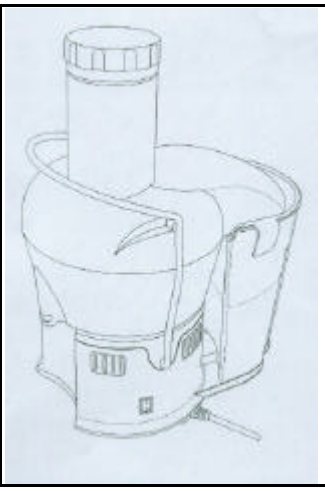


ASSEMBLAGE

EXTRACTION DE JUS SANS PULPE	PUREE DE FRUITS/LÉGUMES
ÉTAPE 1 Placer le collecteur de jus sur le bloc-moteur et positionner les 3 ergots en face des logements situés sur le bloc-moteur.	ÉTAPE 1 Placer le collecteur de jus sur le bloc-moteur et positionner les 3 ergots en face des logements situés sur le bloc-moteur.
 ÉTAPE 2 Placer le panier filtre à l'intérieur du collecteur de jus, en s'assurant qu'il est posé au-dessus de la vis centrale	 ÉTAPE 2 Placer le panier à purée à l'intérieur du collecteur de jus, en s'assurant qu'il est posé au-dessus de la vis centrale
ÉTAPE 3 Placer le disque de coupe à l'intérieur du panier filtre et le resserrer avec le système de verrouillage de la lame.	ÉTAPE 3 Placer le disque de coupe à l'intérieur du panier filtre et le resserrer avec le système de verrouillage de la lame.
 ÉTAPE 4 Fixer la plaque de pression en bas du tube d'alimentation du couvercle supérieur.	 ÉTAPE 4 Fixer la plaque pression en bas du tube d'alimentation du couvercle supérieur.

NOTE: Le Couvercle du disque de coupe est recommandé pour hâcher des légumes verts à feuilles ou faire une purée très fine.

EXTRACTION DE JUS SANS PULPE	PURÉE DE FRUITS/LÉGUMES
 ÉTAPE 5 Placer le couvercle supérieur sur le collecteur de jus, avec la sortie de pulpe vers l'arrière.	 ÉTAPE 5 Placer le couvercle supérieur sur le collecteur de jus avec la sortie de pulpe vers l'arrière.
 ÉTAPE 6 À l'aide des deux mains, tirer la poignée vers le haut de manière à ce qu'elle arrive au niveau des renfoncements situés sur les côtés du couvercle supérieur.	 ÉTAPE 6 À l'aide des deux mains, tirer la poignée vers le haut de manière à ce qu'elle arrive au niveau des renfoncements situés sur les côtés du couvercle supérieur.
 ÉTAPE 7 Glisser le réservoir à pulpe en-dessous de la sortie de pulpe située à l'arrière de la centrifugeuse.	 ÉTAPE 7 Placer le réservoir à purée dans le réservoir à pulpe. Glisser le réservoir à pulpe au-dessous de la sortie de pulpe située à l'arrière de la centrifugeuse.

	ÉTAPE 8 Insérer le poussoir dans le tube d’alimentation
	ÉTAPE 8 Insérer le poussoir dans le tube d’alimentation

NETTOYER VOTRE CENTRIFUGEUSE

NE PAS IMMERGER LE BLOC MOTEUR DANS L'EAU OU LE PULVÉRISER AVEC DE L'EAU. L'APPAREIL DOIT ÊTRE NETTOYÉ SIMPLEMENT EN L'ESSUYANT AVEC UNE ÉPONGE, UN CHIFFON OU UNE SERVIETTE EN PAPIER HUMIDE. VOUS POUVEZ UTILISER UN DÉTERGENT À VAISSELLE LIQUIDE, MAIS N'UTILISEZ JAMAIS DE PRODUITS CONTENANT DE L'AMMONIAQUE, DE L'EAU DE JAVEL OU UNE POUDRE À RÉCURER. CES PRODUITS AURAIENT POUR EFFET DE TERNIR, RAYER OU ENDOMMAGER LA SURFACE PLASTIQUE DE L'APPAREIL.

- Tous les éléments peuvent être lavés à l'eau tiède et savonneuse, sauf le bloc-moteur. Pour nettoyer le couvercle et le collecteur de jus, nous recommandons l'utilisation d'une brosse à fruits et légumes composée de fibres naturelles. Ne pas utiliser de brosse ou de tampon métallique.
- Lors du nettoyage de la lame et du panier filtre, utiliser la brosse pour veiller à ce que les petits trous situés dans la lame et le panier filtre ne soient pas obstrués. Ceci peut se faire en tenant la lame ou le panier sous le jet du robinet, tout en brossant les trous du panier de l'intérieur puis de l'extérieur de la lame ou du panier.
- Pour votre confort, toutes les pièces à l'exception du bloc moteur, peuvent aussi être lavées en toute sécurité dans un lave-vaisselle, mais uniquement dans le panier supérieur.
- La centrifugeuse ne peut être séchée qu'À L'AIR.
- Dans le cas où du jus serait tombé sous la centrifugeuse, passer une éponge sur le bloc moteur et les pieds de l'appareil sous le bloc moteur. Utiliser une brosse à dents, un chiffon ou une serviette en papier humide pour enlever le jus situé à l'intérieur du moyeu sur la partie supérieure du bloc moteur.
- Nettoyer entièrement votre centrifugeuse avant de la ranger.
- Tout autre travail d'entretien ne doit être réalisé que par un personnel agréé.

Étant donné les fortes propriétés de coloration des caroténoïdes présents dans de nombreux légumes, nous recommandons la procédure de nettoyage suivante dans le cas où les pièces de votre centrifugeuse commenceraient à perdre leur couleur d'origine. Laisser tremper pendant une nuit dans l'une des solutions suivantes : (1) moitié eau et moitié vinaigre de cidre, (2) une demi boîte de bicarbonate de soude (de petite taille) dans assez d'eau pour couvrir les pièces de la centrifugeuse, (3) un savon biodégradable dans assez d'eau pour couvrir les pièces de la centrifugeuse.

- Ne jamais utiliser d'eau de javel, d'ammoniaque ou de détergents ménagers corrosifs ou abrasifs.
- Frotter légèrement avec une brosse et un détergent liquide après trempage.

CENTRIFUGEUSE MULTIVITAMINES

Créez des recettes de qualité en toute simplicité !

LIVRE DE RECETTES

TABLE DES MATIÈRES

Jus de fruits **3**

Melon-pomme ; ananas-banane-melon ;melon-fraise ;kiwi-orange-banane ;pomme-banane ; lait de goyave ; orannge-banane-citron vert ; orange-ananas-kiwi ;pamplemousse-mangue banane ; mangue-kiwi; pomme-ananas ; jus de kiwi ; tomate-orange ; avocat-mangue ; banane-papaye ; goyave-pomme ; pitaya-ananas ; tomate banane ; banane-ananas ; avocat-kiwi

Jus de légumes **7**

Carotte-orange-pomme ; céleri-pamplemousse ; épinard-céleri-pomme ; carotte-céleri-pomme ; jus de concombre-orange ; concombre-ananas ; carotte-potiron

Desserts & sorbets **9**

Gâteau aux carottes ; Sorbet à l'ananas ; Sorbet kiwi-mangue ; Mousse de pêche ; Mousse de fraise

Masques cosmétiques naturels **11**

Masque avocat et jaune d'œuf ; Masque banane-miel ; Masque pomme et jaune d'œuf

Veloutés aux légumes **12**

Soupe carotte-orange ; Soupe de légumes ; Soupe au potiron (1) ; Soupe au potiron (2) ; Soupe au brocoli ; Soupe au poivre rouge ; Soupe à la pomme de terre ; Soupe aux patates douces ; Soupe au chou-fleur

Soupes froides **15**

Soupe froide au concombre ; Soupe froide à l'avocat ; Soupe froide poire & citron vert ; Soupe froide aux deux melons

Sauces **16**

Crème de poivron rouge ; Purée de potiron à l'huile d'olive ; Fondant de pommes de terre ; Sauce de base crème et pommes de terre ; Gaspacho ; Sauce à la carotte ; Sauce tomate ; Sauce yaourt-kiwi

JUS DE FRUITS

Melon-pomme

¼ melon épluché et épépiné
1 pomme pelée et épépinée
200 ml de lait

- Réduire en purée tous les fruits.
- Ajouter le lait en tournant et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Ananas – banane – melon

1 ananas de taille moyenne épluché
1 banane épluchée
¼ melon, épluché et épépiné

- Réduire en purée tous les ingrédients et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Melon-fraise

1/3 melon cantaloup, épluché et épépiné
4 fraises
200 ml de lait

- Réduire en purée tous les fruits
- Ajouter le lait en tournant et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Kiwi-orange-banane

1 kiwi, épluché - 1 orange épluchée
½ banane, épluchée - 150 ml d'eau

- Extraire le jus de l'orange.
- Réduire en purée le kiwi et la banane, et ajouter l'eau en tournant.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Pomme-banane

½ banane, épluchée - ½ pomme, épluchée et épépinée
1 cuil. à café de miel – 250 ml de lait

- Réduire en purée tous les fruits et ajouter le miel et le lait en tournant.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Lait de goyave

½ goyave, épépinée – 1 cuil. à café de miel
25 cl de lait

- Réduire en purée la goyave et ajouter le miel et le lait en tournant.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Orange-banane-citron vert

2 oranges épluchées
1 banane épluchée
1 citron vert

- Extraire le jus des oranges et du citron vert.
- Ajouter la banane réduite en purée et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Orange – ananas – kiwi

2 oranges épluchées
¼ ananas épluché
2 kiwis

- Réduire en purée tous les ingrédients et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Pamplemousse – mangue – banane

1 pamplemousse épluché
1 mangue épluchée et dénoyautée
1 banane épluchée
1 cuil. à café de miel

- Extraire le jus du pamplemousse.
- Réduire en purée tous les fruits restants et ajouter le miel en tournant.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Mangue – kiwi

2 kiwis
1 mangue, épluchée et dénoyautée
¾ d'un yaourt

- Réduire tous les fruits en purée.
- Ajouter le yaourt et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Pomme-ananas

¼ d'un ananas
1 pomme, épluchée et épépinée

- Réduire en purée tous les ingrédients et les mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Jus de kiwi

2 kiwis, épluchés – 2 oranges, épluchées
15 ml de miel - 40 ml d'eau

- Extraire le jus de l'orange.
- Ajouter la purée de kiwi et ajouter le miel et le lait en tournant.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Tomate-orange

1 tomate – 1 orange épluchée
½ carotte, épluchée – 100 ml d'eau

- Extraire le jus de l'orange.
- Ajouter la purée de tomate et de carotte.
- Ajouter l'eau en tournant et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Avocat – mangue

1 avocat, épluché et dénoyauté – ½ mangue, épluchée et dénoyautée
½ banane, épluchée – 80g d'ananas
100 ml d'eau

- Réduire en purée tous les fruits.
- Ajouter l'eau en tournant et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Banane-papaye

1 banane épluchée
½ papaye, épluchée et dénoyautée
150 ml de lait

- Réduire tous les fruits en purée et ajouter le lait en tournant.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Goyave-pomme

100 g de goyave, épépinée
¼ pomme, épluchée et épépinée
1 cuil. à café de miel
30 ml d'eau

- Réduire en purée tous les fruits et ajouter le miel et l'eau en tournant.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Pitaya – ananas

150 g de pitaya
50 g d'ananas épluché
1 cuil. à café de miel
60 ml d'eau

- Réduire en purée tous les fruits et ajouter le miel et l'eau en tournant.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Tomate-banane

2 tomates – 1 banane épluchée
¼ pomme, épluchée et épépinée – 100 ml d'eau

- Réduire en purée tous les fruits.
- Ajouter l'eau et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Banane-ananas

1 banane épluchée – ½ ananas épluché
1 citron vert

- Réduire en purée tous les fruits et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Ajouter de la glace pilée.

Avocat-kiwi

1 avocat, épluché et dénoyauté
1 kiwi, épluché
1 cuil. à café de miel
150 ml d'eau

- Réduire en purée tous les fruits.
- Ajouter le miel et l'eau en tournant, puis mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

JUS DE LEGUMES

Carotte – orange – pomme

3 carottes épluchées
1 orange épluchée
1 pomme

- Extraire le jus de tous les ingrédients et mélanger le tout.

Céleri – pamplemousse

½ botte de céleri
1 pamplemousse épluché

Extraire le jus de la moitié du céleri.
Ajouter le pamplemousse.
Continuer avec le reste du céleri.

Épinard – céleri – pomme

2 branches d'épinard
1 branche de céleri
½ pomme
1 cuil. à café de miel

- Extraire le jus de tous les légumes et ajouter le miel en tournant.

De gauche à droite :
Jus carotte-orange-pomme PHOTO
Jus céleri-pamplemousse PHOTO
Jus épinard-céleri-pomme PHOTO

Carotte-céleri-pomme

5 carottes de taille moyenne
5 branches de céleri
1 pomme de taille moyenne

- Extraire le jus de 2 carottes.
- Ajouter ensuite le céleri et la pomme.
- Compléter en ajoutant les carottes restantes.
- Ceci permet d'obtenir une portion copieuse.

Jus concombre-orange

2/3 d'un concombre
2 oranges épluchées
2 cuil. à café de miel
100 ml d'eau

- Extraire le jus des oranges.
- Ajouter le concombre réduit en purée, puis le miel et l'eau en tournant.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Concombre – ananas

1 concombre
¼ ananas épluché
150 ml d'eau

- Réduire en purée tous les ingrédients et ajouter l'eau.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Carotte – potiron

1 carotte épluchée
100 g de potiron, cuit juste à point
¼ citron
1 cuil. à café de miel
150 ml de lait

- Extraire le jus de la carotte et du citron.
- Ajouter le potiron cuit et réduit en purée.
- Ajouter le miel et le lait en tournant, puis mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

DESSERTS ET SORBETS

Gâteau de carottes

2 petites carottes épluchées
2/3 de tasse de farine
½ tasse de sucre
1 ½ cuil. à café de levure chimique
4 œufs
¼ de tasse d'huile d'arachide

- Cuire les carottes à la vapeur ou à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réduire les carottes en purée.
- Préchauffer le four à 180 °C, et huiler légèrement un moule à gâteau de 20 cm.
- Verser la farine dans un saladier, puis ajouter le sucre, la levure chimique, les œufs, l'huile, les carottes réduites en purée et une pincée de sel. Bien mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Faire cuire pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau planté au centre du gâteau ressorte propre.
- Retirer le gâteau du four et le laisser reposer environ 5 minutes avant de le démouler pour le laisser refroidir sur une grille. Servir chaud avec de la crème fouettée.

Sorbet à l'ananas

1 ananas de taille moyenne
Jus de 2 citrons verts
400 ml d'eau
180 g de sucre

- Réduire l'ananas en purée. Ajouter le jus de citron vert et mixer.
- Faire chauffer l'eau et le sucre, en mélangeant jusqu'à dissolution du sucre. Cuire à feu doux pendant 8 à 10 minutes jusqu'à formation d'un sirop léger. Laisser refroidir. Verser le sirop dans la purée de fruits.
- Verser dans des bacs de congélation. Mettre au congélateur jusqu'à ce que le mélange durcisse. Avant de servir la préparation, battre vigoureusement pendant 2 minutes. Reverser dans les bacs de congélation et placer au congélateur.

Sorbet mangue - kiwi

6 kiwis épluchés - 1 mangue mûre, épluchée et dénoyautée
310 ml de sirop de sucre – 1 cuil. à café de jus d'orange

Réduire en purée les kiwis et la mangue. Ajouter le sirop de sucre et le jus d'orange en tournant.
Verser le mélange dans un bac de congélation. Placer au congélateur pendant 1 heure jusqu'à formation de cristaux de glace.
Au moment de servir, retirer et casser les cristaux de glace.

Mousse de pêche

2 pêches mûres, pelées et réduites en purée – 1 cuil. à café de jus de citron
125 ml de crème refroidie – ¼ tasse de sucre

Réduire la pêche en purée. Ajouter le jus de citron en tournant.
Battre la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme, puis la mettre au frais.
Incorporer la crème fouettée dans la purée de pêche.
Mettre la mousse dans des verres à l'aide d'une cuillère.
Placer au congélateur pendant 1 heure, puis transférer dans le réfrigérateur pendant 2 heures.
Servir frais mais non durci.

Mousse de fraise

750 g de fraises – 125 ml de gélatine dans 125 ml d'eau
400 ml de crème – 200 ml de lait – 105g de sucre

- Réduire les fraises en purée.
- Verser la crème dans un saladier refroidi et fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme, puis la mettre au frais.
- Faire fondre la gélatine ramollie et ajouter le lait en tournant.
- Ajouter la purée de fraises dans la crème refroidie et tourner avec une spatule en caoutchouc pour bien mélanger.
- Mettre la mousse dans des verres à l'aide d'une cuillère. Placer au froid jusqu'à ce que la mousse ait durci.

MASQUES COSMETIQUES NATURELS

Masque avocat - jaune d'œuf

¼ d'avocat, épluché et dénoyauté
1 jaune d'œuf

- Réduire en purée l'avocat et ajouter le jaune d'œuf. Bien mélanger à la main.
- Utiliser comme masque pour peaux normales et sèches.
- Appliquer une couche sur le visage.
- Laisser sécher 15 à 20 minutes, puis rincer à l'eau chaude.

Masque banane et miel

½ banane mûre épluchée
2 cuil. à café de miel

- Réduire en purée la banane et ajouter le miel. Bien mélanger à la main.
- Utiliser comme masque pour peaux normales et sèches, ou comme après-shampoing.
- Appliquer une couche sur le visage ou sur les cheveux. Laisser sécher pendant 10 à 20 minutes, puis rincer à l'eau chaude.

Masque pomme - jaune d'œuf

½ pomme, épluchée et épépinée
1 jaune d'œuf
2 cuil. à café de farine

- Réduire en purée la pomme et ajouter le jaune d'œuf et la farine. Bien mélanger à la main.
- Utiliser comme masque pour peaux normales et sèches. Appliquer une couche sur le visage.
- Laisser sécher 10 à 20 minutes, puis rincer à l'eau chaude.

VELOUTES AUX LEGUMES

Soupe carotte-orange

750 g de carottes – 1 oignon épluché – 4 tasses de bouillon de poulet
jus de 2 oranges – 175 ml de crème – 30 g beurre – Sel et poivre

- Faire cuire les carottes à la vapeur ou à l'eau bouillante légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter l'oignon. Faire cuire l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre mais non doré.
- Réduire en purée le mélange de légumes avec l'oignon. Reverser la purée obtenue dans le bouillon avec la crème, le jus d'orange et l'assaisonnement. Porter à ébullition.
- Verser la soupe dans une soupière.

Soupe de légumes

2 pommes de terre épluchées – 3 patates douce épluchées – 1 oignon – 4 branches de céleri
2 carottes épluchées – 3 tasses de bouillon de poulet – 1 tasse d'eau – 150 ml de crème
Sel et poivre

- Faire cuire les légumes à la vapeur ou à l'eau bouillante légèrement salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter l'oignon. Faire cuire l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre mais non doré.
- Réduire en purée le mélange de légumes avec l'oignon. Reverser la purée obtenue dans le bouillon avec la crème, l'eau et l'assaisonnement. Porter à ébullition.
- Verser la soupe dans une soupière.

Soupe au potiron (1)

500 g de potiron, épluché et épépiné – ½ oignon – 1 pomme de terre, épluchée
1 ½ tasse de bouillon de poulet – 100 ml de crème – petit morceau de gingembre
30 g de beurre – Sel, poivre

- Faire cuire les pommes de terre et le potiron à la vapeur ou à l'eau bouillante légèrement salée, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter l'oignon. Le faire cuire en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre mais sans le laisser dorer.
- Réduire en purée les légumes avec l'oignon et le gingembre. Reverser la purée ainsi obtenue dans le bouillon avec la crème, le sel et le poivre. Porter à ébullition.
- Verser la soupe dans une soupière.

Soupe au potiron (2)

500 g potiron, épluché et épépiné – 1 oignon – 1 carotte épluchée
1 ½ tasse de bouillon de poulet – 100 ml crème – 30 g beurre – sel et poivre

- Faire cuire les carottes et le potiron à la vapeur ou à l'eau bouillante légèrement salée jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Faire fondre le beurre dans une poêle puis ajouter l'oignon. Le laisser cuire en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre mais non doré.
- Réduire les légumes en purée avec l'oignon. Reverser le mélange obtenu dans le bouillon avec la crème, le sel et le poivre. Porter à ébullition.
- Verser la soupe dans une soupière.

Soupe au brocoli

1 gros brocoli – 1 pomme de terre – ½ oignon – 2 gousses d'ail
2 tasses de bouillon de poulet – 1 tasse de lait – 1 tasse d'eau
1 cuil. à soupe d'huile d'olive – Sel et poivre

- Couper en morceaux l'oignon, la pomme de terre, l'ail et le brocoli et les placer dans une casserole avec l'huile d'olive. Faire cuire le tout en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Verser le bouillon de poulet et l'eau. Ajouter le sel et le poivre. Couvrir et laisser cuire à feu doux.
- Réduire en purée le mélange obtenu. Le reverser dans le bouillon et ajouter du lait ou de la crème. Porter à ébullition.
- Verser la soupe dans une soupière.

Soupe au poivron rouge

2 gousses d'ail – 1 poivron rouge, épluché et épépiné
1 tomate épluchée et épépinée – 150 ml de bouillon de poulet
Jus d'un ½ citron – 10 ml d'huile d'olive – Sucre, sel et poivres

- Pour éplucher les poivrons, les passer au grill en les retournant régulièrement jusqu'à ce que la peau soit noircie et forme des cloques. Les laisser refroidir, puis enlever la peau. Rincer les poivrons sous l'eau courante.
- Faire chauffer l'huile dans une casserole et ajouter l'ail, en remuant pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Réduire le poivron rouge et la tomate en purée avec l'ail. Reverser la purée obtenue dans la casserole. Ajouter le bouillon de poulet, le sucre, le sel et le poivre. Porter à ébullition.
- Ajouter le jus de citron et bien remuer pour obtenir un mélange homogène. Goûter et ajouter plus de jus de citron ou d'assaisonnement si nécessaire.

Soupe à la pomme de terre

160 g de pommes de terre épluchées – 200 ml de bouillon de poulet
½ tasse de crème – 200 ml d'eau – Sel et poivre

- Faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau bouillante légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Réduire les pommes de terre en purée. Reverser la purée de pommes de terre dans le bouillon avec l'eau, la crème et l'assaisonnement. Porter à ébullition.

- Verser la soupe dans une soupière.

Soupe aux patates douces

150 g de patates douces épluchées – ½ pomme, épluchée et épépinée
200 ml de bouillon de poulet – 200 ml d'eau

Faire cuire les patates douces à la vapeur ou à l'eau bouillante légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Réduire les patates douces et la pomme en purée. Reverser la purée obtenue dans le bouillon avec l'eau et la crème. Porter à ébullition.
Verser la soupe dans une soupière.

Soupe au chou-fleur

1 gros chou-fleur (environ 1 kg) – 1 gros oignon – 1 pomme de terre
½ tasse de crème – ½ tasse de bouillon – 1 ½ cuil. à café de beurre – Sel et poivre

- Émincer l'oignon puis poser les morceaux dans une casserole avec le beurre et 3 cuil. à soupe d'eau.
- Couper la pomme de terre et retirer quelques bouquets du chou-fleur. Les ajouter à l'oignon. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Dans un petit bol, fouetter la crème. Réduire en purée le mélange avec le chou-fleur. Le reverser dans la casserole avec le bouillon, l'assaisonnement et la crème. Porter à ébullition.
- Verser la soupe dans une soupière.

SOUPES FROIDES

Soupe froide au concombre

3 concombres épépinés – 250 ml de yaourt nature
250 ml de bouillon de poulet froid – 120 ml de crème aigre
Jus d'un citron – Sel et poivre

- Réduire les concombres en purée. Ajouter le bouillon froid, le yaourt, la crème aigre, le jus de citron et l'assaisonnement.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Goûter pour vérifier si l'assaisonnement vous convient, et ajouter plus de jus de citron ou de sel et poivre si nécessaire.
- Placer la purée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit bien refroidie. Servir à la louche dans un bol froid.

Soupe froide à l'avocat

3 avocats, pelés et dénoyautés – 250 ml de bouillon de poulet froid
250 ml de crème aigre – 125 ml de vin blanc demi-sec
Jus de 2 citrons verts – Sel et poivre

- Réduire les avocats en purée. Ajouter le jus des citrons vert, le bouillon, le vin blanc, la crème aigre et l'assaisonnement.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Goûter et ajouter plus de jus de citron vert et d'assaisonnement si nécessaire.
- Ajouter un peu plus de bouillon si le mélange semble trop épais.
- Placer la purée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle ait bien refroidi. Servir la soupe à la louche dans une soupière froide.

Soupe froide poire et citron vert

1 tasse (250 g) de sucre
4 tasses d'eau
4 poires épluchées, épépinées et réduites en purée
Jus de 6 citrons verts
1 tasse de vin blanc
300 ml de crème aigre

- Placer le sucre et l'eau dans une casserole. Cuire à feu doux et remuer jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
- Réduire en purée les poires, le jus de citron vert et le vin blanc, et ajouter ce mélange dans la casserole.
- Retirer du feu. Placer à refroidir. Ajouter la crème aigre en tournant.
- Placer la purée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle ait bien refroidi. Servir la soupe à la louche dans une soupière froide.

SAUCES

Crème de poivron rouge

2 poivrons rouges – ½ tasse de bouillon de poulet
80 ml de crème

- Pour éplucher les poivrons, les passer au grill et les retourner régulièrement, jusqu'à ce que la peau devienne noire et se couvre de cloques. Laisser refroidir, puis ôter la peau. Rincer les poivrons sous l'eau courante.
- Réduire les poivrons épluchés et épépinés en purée. Placer la purée de poivrons et le bouillon de poulet dans une casserole. Assaisonner selon le goût. Porter à ébullition.
- Ajouter la crème et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Purée de potiron à l'huile d'olive

1 petit potiron - 4 gousses d'ail - 7 cuil. à soupe d'huile d'olive
Quelques gouttes de sauce Tabasco – Sel

- Faire cuire la chair du potiron à la vapeur ou à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Réduire le potiron en purée.
- Faire chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans un poêlon. Lorsqu' il commence à fumer, ajouter la purée de potiron. Faire cuire à feu vif pour faire évaporer le jus de potiron. Lorsque le mélange devient épais, le remettre dans un bol et mélanger petit à petit en ajoutant les 5 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes, l'ail émincé, le Tabasco et du sel.
- Bien mélanger et tenir au chaud dans un plat placé au bain-marie. Servir assez rapidement.

Fondant de pommes de terre

750 g de pommes de terre épluchées – 2 cuil. à soupe de crème aigre – 15 g de beurre
1 gousse d'ail, pelée et écrasée – 125 g de camembert
Sel et poivre

- Faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réduire toutes les pommes de terre en purée et ajouter la crème aigre en tournant.
- Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajouter l'ail écrasé et le fromage. Faire cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter le mélange à la purée de pommes de terre.
- Assaisonner avec du sel et du poivre. Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Servir chaud !

Sauce de base crème et pomme de terre

1 pomme de terre de taille moyenne épluchée, - 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
¾ de tasse de crème – sel et poivre

Faire cuire la pomme de terre à la vapeur ou à l'eau bouillante légèrement salée jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
Réduire la pomme de terre en purée. Ajouter l'huile d'olive peu à peu en tournant, puis mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Pour finir la sauce, porter la crème à ébullition. Assaisonner la crème avec le sel et le poivre.
* La purée de pommes de terre pourra se garder une journée au réfrigérateur, couverte d'un film plastique.

Gaspacho

750 g de tomates pelées et épépinées – 1 poivron rouge épépiné
1 concombre épluché et épépiné – 1 oignon – 2 gousses d'ail épluchées
45 ml d'huile d'olive – 30 ml de vinaigre – sel et poivre

- Réduire en purée tous les légumes et l'ail.
- Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre et l'assaisonnement en tournant. Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Placer la purée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit bien refroidie.
- Remuer et goûter pour rectifier l'assaisonnement. Si le mélange est trop épais, ajouter de l'eau glacée.

Sauce à la carotte

60 g de carottes
½ pomme, épluchée et épépinée
½ tasse de yaourt

- Réduire les carottes et la pomme en purée. Ajouter le yaourt en tournant et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Servir en versant la sauce à la carotte avec une cuillère sur les pâtes et autour de celles-ci.

Sauce tomate

500 g de tomates – 1 petit oignon – 1 gousse d'ail
Une pincée de sucre – sel et poivre

- Réduire en purée les tomates, l'oignon et l'ail.
- Faire chauffer les légumes dans une poêle. Ajouter le mélange à la tomate, le sel, le poivre et une pincée de sucre et laisser cuire, en remuant de temps à autre, jusqu'à obtenir un mélange assez épais.
- Faire passer la purée de tomates obtenue dans un saladier à travers le tamis, en utilisant la petite louche et en appuyant vers le bas pour extraire toute la pulpe. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Sauce yaourt-kiwi

1 kiwi épluché
1 cuil. à soupe de yaourt
1 cuil. à soupe de miel

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.